



保健だより 学校保健委員会特集号

「笑顔輝く鳥商生の健康を願って」

令和5年12月1日
鳥取商業高等学校

11月22日（水）、学校保健委員会を実施しました。これは毎年、学校医等、PTA 役員、生徒代表、教職員で本校の健康課題などを話し合う会です。参加者の各立場から提言をいただく協議を中心に行っています（木曜日が祝日で日程の都合がつかず、学校医等の参加は庄司眞喜先生のみでの参加となりました）。

報告

▽学校保健に係る報告：「定期健康診断結果」について養護教諭が報告。

▽保健委員会活動報告：「健康教育プロジェクト」について生徒代表が報告。

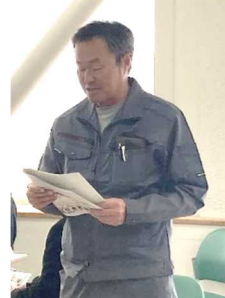
▽PTA 活動報告：「生徒の心身の健康に関わる活動」について PTA 会長が報告。



（高垣学校長挨拶）



（生徒保健委員会報告）



（木下PTA会長）

昨年度、コロナ禍で乱れた生活習慣が指摘され、今年度は「生活習慣を整える」取組（食育）を、年間を通じて実施しています。

（要旨）定期健康診断の事後措置については、1年生の心電図要精査の者はすべて中央病院心臓内科を受診済。他もきちんと専門医受診している。本校の健康課題である（コロナ禍で乱れた）「生活習慣を整えよう」のため、4月に健康教育LHRを実施。生徒保健委員会では、「健康教育プロジェクト」として「食育月間」「熱中症予防」「感染症予防」の取組にそれぞれ食育を入れている。PTAでは体育祭や強歩大会で、ドリンク配布やミスト設置で生徒の熱中症予防を行った他、研修部では8月に「食育研修会」を実施して子ども達の健康を支えている。

協議

資料や普段の実態から「基本的生活習慣を整える今後の取組について」と「実践するための方法」を、学校医・保護者・生徒・教職員のそれぞれの立場で意見交換しました。その後それぞれの班での内容について全体で情報を共有しました。



B 班



A 班



C 班

■各班の司会進行は生徒代表が、発表は保護者代表が行いました。ある班で、SNS が話題になったときに「高校生は今、YouTube そんなにみないの？」「TikTok を見る時間の方が長いですね。LINE より Instagram の利用が多いですよ」等の会話があり、高校生との本音トークを楽しんでおられる様子でした。

■「自転車のヘルメット着用」や「最近トイレ掃除が行き届いていない」「挨拶の声が小さくなってきていないか」等、話題は多岐にわたっていた様子でした。

協議「基本的生活習慣を整える今後の取組」

○本校の『学校生活アンケート結果』等の資料、生徒保健委員の実践、PTA 活動等や普段から感じていることから課題だと思うこと、それらへの対策について各班で協議しました。

「基本的生活習慣を整える今後の取組」と「実践するための方法」

【A 班】『睡眠時間が足りない、就寝時刻が 1 時以降になる』生徒が多い実態に着目し、この対策を考えた。一度、学校で「なぜ 1 時以降の就寝になるか」「どれくらいだと睡眠が足りるか」「居住地、部活動の有無」等を調査し、寝るまでにすべきこと等の「自分の To Do リスト」を作成する。鳥商手帳の活用だけでなく、スマホで To Do リスト・スケジュールを作り、その都度、自分で見直して時間を有効活用し、睡眠時間を確保するのはだろうか。

【B 班】①食事が重要。取組として LHR で「自分の朝ごはんを考えて実行しよう」実施。これは卒業後の一人暮らしにも練習になる。実際に、高校時代に自分で考えた朝食を作らせたい。②「質の良い睡眠をとるためにはどうしたら良いか。スマートフォンの使用時間」に問題がある。これらを調査し確認する。生活リズムやルーティーンを作っていけば改善するのではないか。

【C 班】睡眠と朝食に着目。『普段睡眠が足りない』回答が多い。ベッドにスマホを持って入ることをやめさせることはできない。昭和世代が言っても聞かない。どうやったら現役世代に刺さるのか→カッコイイ、カワイイにつながれば、心に刺さる。生活リズムが改善するのでは。例えば「夜 10 時から 2 時はお肌のゴールデンタイム。睡眠時間しっかりをとることが美に繋がる」等 TikTok や Instagram で発信されている内容を保健だよりで紹介する。「早寝早起きが健康な体づくりにつながる」ことを伝えていく→遠回りでも「生活リズムの改善」につながる。

【指導助言】

▽庄司眞喜 学校医「45 年間ここで学校医をしています。当初は、朝食を食べない・弁当を持たない、いわゆる「欠食」生徒が多かった。それが、いまや生徒・家庭・学校をあげて食育に取り組んでいる。すごい変化、優良校になったものです。運動器は問題があります。幼稚園の子はしゃがめるんですよ。高校生は運動部の生徒でも（車の送迎が影響しているのか）関節が硬くてしゃがめません。筋力アップ、関節の可動域を広げることが必要です。朝ごはんに関しては、頭の栄養はグルコースですから、ご飯（炭水化物）が食べられなかったらチョコレート 1 片でも OK です。フルーツ・野菜等、ビタミンを採って便通をよくしたい。快眠快便だと、学校生活には良いと思います。タンパク質だけでなく、バランス良く食べていただきたい。」



（塔 P T A 副会長）



（山村 P T A 生活部長）



（庄司学校医から指導助言）

最後に高垣校長からお礼の言葉。「今日ご提案いただいたことを取り入れて、さらに取組を進めたい」という言葉で締めくくられました。ご参加の皆様、有難うございました。